

MEDITAÇÃO NA UFSJ: UMA AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO DO ISOLAMENTO SOCIAL**MEDITATION IN UFSJ: AN ACTION TO PROMOTE QUALITY OF LIFE IN SOCIAL ISOLATION****MEDITACIÓN EN UFSJ: UNA ACCIÓN PARA PROMOCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL AISLAMIENTO SOCIAL**

Alex Mourão Terzi¹
Carlos Augusto Braga Tavares²
Gessica Luana dos Santos³
Thuanny de Fátima Nascimento Santos⁴

RESUMO

Mindfulness é uma tradução do vocábulo Sati (da língua páli), que significa ‘vigilância’. Há outros sentidos usados para designar o termo, como ‘presença mental’, ‘atenção plena’ ou ‘consciência plena’, as quais podem ser cultivadas por meio da prática da meditação. As intervenções baseadas em Mindfulness têm se mostrado úteis na redução de estresse e dos processos de ansiedade e têm sido aplicadas, de forma secular, não só em contextos clínicos, mas em espaços educacionais e laborais. Este trabalho se configura como um relato de experiência e tem por objetivo discutir uma ação extensionista, executada por meio remoto (online), denominada “Meditação na UFSJ”, vinculada ao projeto de Extensão “Práticas meditativas (Mindfulness) para a promoção da Qualidade de Vida no contexto de enfrentamento ao Covid-19”. Formou-se um grupo (virtual), pelo qual os participantes recebem arquivos, em vídeo ou em áudio, com aspectos conceituais e com práticas guiadas de Mindfulness. A fim de se realizar investigação de cunho qualitativo, foram coletados depoimentos escritos dos participantes da ação. Por meio de uma análise discursiva, foi possível demarcar a emergência de três imaginários relativos à ideia de qualidade de vida: “bem-estar mental e emocional”; “bem-estar subjetivo”; “gratidão como valor”.

Palavras-chave: Mindfulness; Meditação; Qualidade de Vida; COVID-19.

ABSTRACT

Mindfulness is a translation of the word Sati (from the Pali language), which means ‘surveillance’. There are other meanings used to designate the term, such as ‘mental presence’, or ‘awareness’, which can be cultivated through the practice of meditation. Mindfulness-based

¹ Doutor em Linguística e Língua Portuguesa (PUC-MG) e Pós-doutor em Estudos da Linguagem e Mindfulness (UNIFESP/UFOP). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF SUDESTE MG) - Campus São João del-Rei. E-mail do autor principal: alex.terzi@ifsudestemg.edu.br.

² Mestre em Letras - Linha de Pesquisa – Discurso e Representação Social (PROMEL/UFSJ). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF SUDESTE MG) - Campus São João del-Rei.

³ Acadêmica do curso tecnologia em Gestão de Recursos Humanos pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF SUDESTE MG) - Campus São João del-Rei.

⁴ Acadêmica de Letras - Licenciatura em Língua Portuguesa e Língua Espanhola pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF SUDESTE MG) - Campus São João del-Rei.

interventions have been shown to be useful in reducing stress and anxiety processes and have been applied, in a secular way, not only in clinical contexts, but in educational and work spaces. This work is configured as an experience report and aims to discuss an extension action, carried out remotely (online), called “Meditação na UFSJ”, linked to the “Práticas meditativas (Mindfulness) para a promoção da Qualidade de Vida no contexto de enfrentamento ao Covid-19” extension Project. A (virtual) group was formed, through which participants receive files, on video or audio, with conceptual aspects and guided Mindfulness practices. In order to carry out a qualitative investigation, written testimonies were collected from the participants in the action. Through a discursive analysis, it was possible to demarcate the emergence of three imagery related to the idea of quality of life: “mental and emotional well-being”; “Subjective well-being”; “Gratitude as a value”.

Keywords: Mindfulness; Meditation; Quality of Life; COVID-19.

RESUMEN

Mindfulness es una traducción de la palabra Sati (del idioma Pali), que significa "vigilancia". Hay otros significados utilizados para designar el término, como "presencia mental", "atención plena" o "atención plena", que pueden cultivarse mediante la práctica de la meditación. Las intervenciones basadas en Mindfulness han demostrado ser útiles para reducir los procesos de estrés y ansiedad y se han aplicado, de manera secular, no sólo en contextos clínicos, sino también en espacios educativos y laborales. Este trabajo está configurado como un informe de experiencia y tiene como objetivo discutir una acción de extensión, llevada a cabo de forma remota (en línea), llamada "Meditação na UFSJ", vinculada al proyecto de extensión “Práticas meditativas (Mindfulness) para a promoção da Qualidade de Vida no contexto de enfrentamento ao Covid-19”. Se formó un grupo (virtual), a través del cual los participantes reciben archivos, en video o audio, con aspectos conceptuales y prácticas guiadas de Mindfulness. Para llevar a cabo una investigación cualitativa, se recogieron testimonios escritos de los participantes en la acción. A través de un análisis discursivo, fue posible demarcar la aparición de tres imágenes relacionadas con la idea de calidad de vida: "bienestar mental y emocional"; "Bienestar subjetivo"; "La gratitud como valor".

Palabras clave: Mindfulness; Meditación; Calidad de Vida; COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho se configura como um relato de experiência e tem por objetivo discutir uma ação extensionista, executada por meio remoto (*online*), denominada “Meditação na UFSJ”, vinculada ao projeto de Extensão “Práticas meditativas (*Mindfulness*) para a promoção da Qualidade de Vida no contexto de enfrentamento ao Covid-19”. Esse projeto toma lugar no âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG) – Campus São João del-Rei, tendo início em maio de 2020.

De modo específico, analisaremos a relação entre a meditação e o incremento da qualidade de vida, no contexto do isolamento social, suscitado pela pandemia do Coronavírus.

A partir do quadro teórico da filosofia budista, a palavra inglesa *Mindfulness* é uma tradução do vocábulo *Sati* (da língua páli), significando ‘vigilância’. Bikkhu Bodhi (2018, p. 79) explica que *Mindfulness* diz respeito à “presença mental, atenção e consciência” e que a sua prática “é uma maneira de retornar sempre ao momento presente, de posicionar-se no aqui e agora sem vagar.” No Brasil, são usadas as expressões “atenção plena” e “consciência plena” para designar o termo.

Jon Kabat-Zinn, biólogo e professor emérito da Universidade de Massachusetts, aponta que *Mindfulness* se associa a “[...] qualidades de atenção e de consciência que podem ser cultivadas e desenvolvidas por meio da meditação[...]” (KABAT-ZINN, 2003, p. 145, tradução nossa). Pioneiro no uso clínico da técnica no Ocidente, desenvolveu, no final de década de 1970, a primeira terapia baseada em *Mindfulness*: o protocolo *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), o qual influenciou a criação de inúmeros outros programas estruturados de *Mindfulness*; todos eles estruturados em um contexto totalmente secular, laico, apesar da origem budista da prática.

Considerando sua eficácia na redução de estresse e de ansiedade, as intervenções baseadas em *Mindfulness* foram migrando do ambiente exclusivamente clínico para os meios laborais e, de modo especial, têm sido apresentadas na área de Educação, em seus mais variados ambientes, como é o caso da ação relatada no presente trabalho.

Tomando por base uma compilação de pesquisas promovidas para investigar os resultados de *Mindfulness*, os programas têm sugerido os seguintes benefícios (DEMARZO; CAMPAYO, 2015): “[...] a) redução de estresse e de ansiedade, com a prevenção de eventuais transtornos; b) autorregulação emocional, com o incremento de estados mentais “positivos”, no sentido de se mostrarem saudáveis e pró-sociais; c) redução de estilos cognitivos não saudáveis como ruminação de pensamentos e preocupação excessiva; d) ativação de áreas do cérebro relacionadas ao bem-estar; e) desenvolvimento da memória e da concentração; f) melhora nas relações interpessoais e na qualidade de vida.”

Jon Kabat-Zinn (2017a, p. 346), citando o trabalho de Hans Selye, define “[...] estresse como a resposta não específica do organismo a qualquer pressão ou demanda [...]” e “estressor” como “[...] o estímulo ou evento que produziu a resposta ao estresse”.

A existência e a conseqüente propagação do COVID-19 é, na atualidade, um relevante fator estressor, o qual pode suscitar uma resposta consideravelmente estressante e desafiadora para todas as pessoas. Nesse contexto, é desencadeado, mentalmente, um cenário de

incertezas: “As pessoas que amo vão contrair a doença?”; “E quem ficar em situação grave?”; “Será que vai morrer?”; “Até quando isso vai durar?”; “E as aulas do meu filho?”; “E meu trabalho?”; “Ficar em casa até quando?”; “Como será o futuro?” são perguntas capazes de demandar horas de preocupação excessiva. Entretanto, como também aponta Kabat-Zinn (2017a, p. 348), não é o estressor, em si, mas a maneira como o percebemos “[...] que determinará se a situação levará ou não a uma condição de estresse.”

A Universidade Harvard, em seu site institucional, publicou texto de S. Rue Wilson (2020), intitulado *Managing Fears and Anxiety around the Coronavirus (COVID-19)*, numa tradução livre: “Manejando medos e ansiedade em tempos de Coronavírus (COVID-19).”⁵

É explicado que a ansiedade é uma emoção que busca confirmação. Compreendendo isso, devemos voltar nossa mente, conscientemente, a outros pensamentos, refletindo que a *preocupação* não é uma forma efetiva para responder a esse momento. Vale enfatizar o fato de que a publicação de Harvard, que se volta especificamente à orientação de formas hábeis para lidar com a ansiedade, cita, expressamente, a aplicação de *Mindfulness: Practice mindfulness and acceptance (Pratique Mindfulness e aceitação*, numa tradução livre).

Um ponto fulcral de *Mindfulness* consiste na disposição do praticante para experienciar o *momento presente*, estando, pois, consciente do que está ocorrendo, sem revolver o passado e sem antecipar o futuro. As etapas do processo da prática de meditação podem, didaticamente, ser enumeradas da seguinte forma: a) o meditador elege um objeto meditativo (ou âncora), que pode ser: o corpo (que engloba a respiração ou as sensações originadas nos órgãos do sentido: tato, audição, paladar, olfato, visão), a mente, as emoções, o ambiente externo, o diálogo com outra pessoa. Esse rol é exemplificativo e não exaustivo e configura possíveis *tipos* de prática meditativa; b) ocorrerão distrações, ou seja, a mente se desviará do foco meditativo, identificando-se com pensamentos discursivos, imagens, fantasias, eventos ocorridos no passado, expectativas com o que poderá acontecer no futuro; c) o praticante percebe que está distraído, ou seja, ele se “lembra” da âncora meditativa; d) então, retorna, gentil, porém, firmemente, ao objeto de meditação.

À medida em que vamos nos familiarizando com a observação de pensamentos e de emoções (sem a identificação imediata com eles), percebemos, gradualmente, que

⁵ WILSON, S. Rue. **Managing Fears and Anxiety around the Coronavirus (COVID-19)**. Disponível em: https://www.harvard.edu/sites/default/files/content/coronavirus_HUHS_managing_fears_A2%5B5%5D.pdf. Acesso em: 14 abr. 2020.

pensamentos podem ser encarados apenas como ‘eventos’ ou ‘fenômenos’ mentais, sem a solidez que costumávamos lhes conferir. Eles fazem parte de nossa experiência, mas não precisam, entretanto, definir-nos plenamente.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Em termos metodológicos, neste texto, descreveremos o relato de experiência da ação denominada “Meditação na UFSJ”, vinculada ao projeto de Extensão “Práticas meditativas (*Mindfulness*) para a promoção da Qualidade de Vida no contexto de enfrentamento ao Covid-19”, iniciado em maio de 2020.

Para tanto, como instrumento de comunicação com as pessoas, passou a ser utilizado um grupo no aplicativo *WhatsApp*, que conta, atualmente, com uma média de 230 (duzentos e trinta) integrantes.

Uma vez por semana, às quartas-feiras, o coordenador do projeto enviava um arquivo, em vídeo ou em áudio, com aspectos conceituais e com práticas guiadas – produzidos por ele mesmo – baseando-se em dois métodos distintos de meditação secular: o *Mindfulness-Based Health Promotion* (MBHP) e o *Kindfulness: Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*.

O MBHP é um programa de *Mindfulness*, desenvolvido pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), em parceria com a *Universidad de Zaragoza* (Espanha). O coordenador do projeto é instrutor do MBHP, certificado pela UNIFESP, bem como professor convidado da Pós-graduação (Lato sensu) em *Mindfulness* ofertada por esta instituição, com o módulo *Mindfulness* e Educação.

Já o método *Kindfulness*, do Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil para Estudos Avançados da Mente e Promoção da Saúde, foi criado pelo professor budista Gabriel Jaeger (Lama Jigme Lhawang). Essa metodologia é apresentada de forma integralmente laica. O coordenador do projeto de extensão, relatado neste texto, também é certificado como instrutor do método *Kindfulness*, fazendo parte da equipe que desenvolveu a estrutura do programa de práticas.

Ainda no que concerne aos procedimentos metodológicos, foi solicitado pelo coordenador do projeto que os membros do grupo de *WhatsApp* enviassem depoimentos livres a respeito de sua participação na ação de extensão (coletados entre 02 e 17 de junho de 2020), no período de atividades remotas, em razão da pandemia do Coronavírus. Assim,

estruturou-se um *corpus* para este trabalho, composto por 15 (quinze) textos – numerados de P1 a P15 (‘P’ referindo-se a ‘PARTICIPANTE’), sem a identificação dos nomes dos indivíduos, por questões éticas –, que serviram como material de análise, sobre o qual se investigou a relação entre práticas meditativas (*Mindfulness / Kindfulness*) e a promoção da qualidade de vida durante o isolamento social.

O arcabouço teórico para a análise dos textos dos depoimentos se ancora nos postulados do linguista francês Patrick Charaudeau. Ele propõe que um dos componentes da linguagem é o da competência semântica, encarregada da construção do ‘sentido’. Segundo esse autor, podemos descrever de que modo um grupo de falantes demarca suas ideias e como expõe os valores por eles considerados relevantes.

Nesse sentido, para Charaudeau (2006, p. 207) são erigidos os chamados ‘imaginários sociodiscursivos’, os quais testemunham a “[...] percepção que os indivíduos e os grupos têm dos acontecimentos, dos julgamentos que fazem de suas atividades sociais.”

A partir disso, buscamos analisar, discursivamente, de que forma a prática meditativa se relacionava com os ideários de qualidade de vida dos participantes do grupo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tendo como escopo uma investigação de caráter qualitativo – e utilizando aspectos do aludido referencial linguístico –, verificamos a emergência de determinadas regularidades semânticas (de construção de sentido) nos depoimentos dos participantes da ação de extensão “Meditação na UFSJ”, configurando os seguintes imaginários sobre ‘qualidade de vida’: a) Imaginário de “bem-estar mental e emocional”; b) Imaginário de “bem-estar subjetivo” e c) Imaginário da “gratidão como valor”. Trataremos de cada um deles, nos próximos subitens.

3.1 Os enunciados sobre o imaginário de “bem-estar mental e emocional” (grifos nossos) - ENUNCIADOS:

P2 – Apesar de tudo, de todo esse sofrimento, de toda essa alienação e intolerante que a gente tá vendo, é muito importante que pessoas como você dentro de uma garra, eu vejo uma garra! (...) tem me ajudado num **processo de equilibrar minhas emoções**.

(...) eu sei que quando a gente medita, quando a gente escuta sua meditação, nós estamos interligados, nós somos interdependentes, um passa energia pro outro.”

P4 – “(...) como a meditação mudou a minha vida (e ai da muda). (...) Em casa usava meditações guiadas no Youtube e reparei que as **crises de ansiedade diminuíram**. (...) ainda pratico yoga e meditação e as coisas mudaram muito na minha vida, (...) mas lidar com as frustrações da vida ficou menos complicado e aprendi a **reagir melhor diante de situações desgastantes e negativas**.

P12 – “mas com certeza o que mais me marcou foi **a autogentileza**, percebi que me tratava muito mal quando eu falhava em alguma coisa e como isso é prejudicial a minha saúde e **autoestima**.”

P13 – Era um momento importante de relaxamento, de autoconhecimento, enfim, um **momento que tirava exclusivamente para mim**. Estando de volta à minha cidade, já não podia mais ter as práticas. Para minha surpresa e alegria pude delas participar novamente, mesmo que virtualmente. Parabéns pela iniciativa.

P15 – “(...) proporcionar uma **grande paz interior**, por meio das palestras e práticas, ajudando-nos a acreditar cada vez mais, que somos capazes através de nossa **mente reverter pensamentos negativos e trabalhar com as ruminações**.”

Os enunciados apontam para um núcleo semântico bastante estável, no que tange a uma relação de causalidade entre a prática meditativa e um maior bem-estar, tanto no seu aspecto emocional, quanto mental. Sobre a análise desse imaginário específico iremos nos debruçar mais exaustivamente, pois ele é a base sobre a qual os demais imaginários se sustentam.

Atuamos, muitas vezes, no cotidiano, num estado mental denominado “piloto automático”, isto é, aquele no qual a atenção e o discernimento não estão, necessariamente, presentes. Não levamos a nossa consciência aos nossos conteúdos internos e, nesse sentido, mesmo em estado de vigília, em determinados momentos, desconhecemos o que se passa na mente.

Surge um pensamento – com o qual nós nos identificamos de imediato –, que nos leva a um segundo; em seguida, a outro; tudo ocorrendo de forma bastante aleatória. Um exemplo: escuto uma música; ela me lembra de um amigo, que não vejo há algum tempo; este, por sua vez, lembra-me do trabalho que eu ocupava à época, quando ainda tínhamos contato e, então,

começo a discutir mentalmente com meu antigo chefe, mesmo não tendo mais nenhuma convivência com essa pessoa. Numa metáfora da tradição contemplativa, compara-se a mente a um ‘macaco louco’ (RINPOCHE, 2007, p. 164): [...] os pensamentos pulam de “galho em galho”, de um lado para o outro, de forma rápida e frenética.

Como consequência disso, não nos damos conta, na maioria das vezes, do processo de desencadeamento de **narrativas mentais**, construídas a partir de nossas experiências cotidianas, que, por sua vez, fazem emergir novos pensamentos e novas emoções, gerando estados de confusão, angústia, medo e ansiedade. Podemos citar a hipótese de uma discussão com um amigo. Ficamos ‘remoendo’ o fato, trazendo à mente o que deveríamos ter dito; ou perguntando a nós mesmos por que a pessoa foi tão rude; e, ainda, rotulando a nós mesmos como uma pessoa fraca, que não sabe se defender. Esses são exemplos do processo chamado de **ruminação mental**.

Na obra *Cérebro e meditação*, Matthieu Ricard e Wolf Singer (2018, p. 16) ponderam que “[...] quando se observa o processo de ruminação, é fácil perceber o quanto ele constitui um fator de perturbação”. “E o pior, a mera ruminação pode se converter numa ruminação depressiva [...]”, como descrito por Kabat-Zinn (2017b, p. 142).

No já citado texto da Universidade Harvard, *Managing Fears and Anxiety around the Coronavirus (COVID-19)*, é mencionado o processo de ruminação: *Be aware of ruminating with catastrophic thoughts and language*, apontando para a tomada de consciência sobre a ruminação de pensamentos e o uso de uma linguagem interna catastrófica.

Entretanto, a partir das falas descritas neste relato de experiência, com a prática meditativa, à medida em que vamos nos familiarizando com a observação de pensamentos e de emoções (sem a identificação imediata com eles) percebemos, gradualmente, que pensamentos podem ser encarados apenas como ‘eventos’ ou ‘fenômenos’ mentais, sem a solidez que costumávamos lhes conferir. Eles fazem parte de nossa experiência, mas não precisam, entretanto, definir-nos plenamente.

Jon Kabat-Zinn (2017b, p. 497, 498) menciona que “[...] nós não somos nossa ansiedade e nossos medos [...]” e eles “não precisam governar nossa vida”. A descoberta de que o pensamento é impermanente e temporário, é “[...] muito importante e potencialmente libertadora, porque mostra que é possível viver livre desses estados mentais opressivos.” Relevante perceber que, em seu depoimento, P4, expressamente, faz alusão à diminuição de suas “crises de ansiedade”.

Todo esse outro processo, vem a ser conhecido como **desidentificação**, desenvolvido por meio das práticas de *Mindfulness*, e tão fundamental para evitar o crescimento descontrolado de estresse e de ansiedade. Interrompemos, de forma consciente, o hábito de seguir as narrativas mentais (muitas vezes ligadas a rumações mentais muito negativas), pelo fato de levarmos nossa atenção às sensações (respiração, partes do corpo, sons, alimentos, movimentos, por exemplo), que são um ótimo ponto de partida para o cultivo da consciência plena.

Por meio de cultivo de *Mindfulness*, Susan Bauer-Wu, PhD, professora da Emory University, sugere que, quando nos desidentificamos das rumações, há efeitos no organismo, porque vemos mais claramente, deixando de “[...] perceber as situações como tão ameaçadoras [...]”, evitando, assim, “[...] uma cascata complexa de processos químicos no organismo [...]” (BAUER-WU, 2014, p. 44), que podem, por sua vez, afetar nossos órgãos e, também, nosso sistema imunológico (2014, p. 44). Kabat-Zinn (2017a, p. 349) elucida que “[...] o modo como você vê as coisas e lida com elas faz toda a diferença em termos de **quanto estresse vivenciará**” (grifo nosso). No enunciado de P15, é possível perceber que a “grande paz interior” foi gerada pela capacidade de a “mente reverter pensamentos negativos e trabalhar as rumações.”

Nesse sentido, a desidentificação é um importante mecanismo da meditação para o bem de nossa saúde e, conseqüentemente, para a qualidade de vida, notadamente, no que se relaciona ao bem-estar mental e emocional, como é corroborado discursivamente por P2, ao mencionar que a meditação tem ajudado no processo de equilíbrio de suas emoções.

Outra importante qualidade é desenvolvida quando não nos identificamos de imediato com nossos pensamentos ruminativos: a do **discernimento**. Como ensina Tenzin Palmo (2014, p. 131), etimologicamente, *atenção plena* também tem sua origem no termo tibetano “drenpa”, que significa “lembrar”, isto é, “a qualidade de estar aqui e agora” e também ao cultivo de “estados mentais positivos”.

Por meio da realização de meditações analíticas (nas quais a âncora é uma ‘reflexão’), o praticante vai gradativamente se familiarizando com determinados valores que, em vez de causarem um estado mental perturbador e aflitivo, geram um estado mental mais calmo e lúcido, propiciando mais clareza sobre qual atitude pode ser tomada frente aos desafios que se apresentam no cotidiano. Na perspectiva de *Mindfulness*, ‘positivos’ são, então, os fatores

mentais que nos levam a uma vida mais saudável, capazes de evitar gatilhos desnecessários de sofrimento.

Alguns desses valores emergiram nos enunciados de P12, quando citou os afetos de “autogentileza” e de “autoestima” e de P13, ao expor que, na meditação, tirava um momento “exclusivamente” para si.

3.2 Imaginário de “bem-estar subjetivo” - ENUNCIADOS:

Depoimento 6 – “(...) mas ainda acho que é o melhor que estou fazendo nessa quarentena a meditação e minhas orações.”

Depoimento 7 – “(...) a melhor decisão que tomei foi de participar do grupo de meditação. Suas práticas têm contribuído muito nesse momento de isolamento social! (...) Semana passada em especial, o vídeo sobre boas escolhas veio no momento certo.”

Depoimento 8 – “(...) é de grande valia nesse momento tão difícil pelo qual estamos passando, nos faz um bem enorme (...)”

Depoimento 10 – “Estão sendo muito bons os vídeos que você nos envia nesse momento de reclusão, pois nos possibilita a continuidade da prática.”

Depoimento 11 – “(...) a prática de meditação, nunca a tomei com disciplina, nunca me sentindo completamente compenetrada (...), por primeira vez, através das práticas que você me orienta, tirar muitíssimo proveito!!!”

Depoimento 14 – “(...) Eu não tenho muito o que dizer, porque é muito bom demais! (...)eu te acompanho sempre, me faz muito bem, (...) Então é muito bom e eu não tenho muita coisa a dizer, né?”

Tomando por base os textos que consubstanciaram os depoimentos, notamos, de forma bem marcada, uma percepção bastante positiva das pessoas que participam da ação “Meditação na UFSJ”.

Para Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 28), “[...] só é possível falar em qualidade de vida a partir da análise da percepção individual dos sujeitos sobre a própria vida.”

Sobre a necessidade de conhecermos como os sujeitos se constituem, lemos em Freitas (1994, p. 17) que o ser humano

[...] não pode ser explicado apenas como fenômeno físico, como coisa, mas tem que ser compreendido em suas ações. Essas ações, por sua vez, não podem ser objeto de compreensão fora de sua experiência sîgnica. Dessa forma, **é o texto** que possibilita tal compreensão (GRIFO NOSSO).

Dessa forma, ao lançarmos nossos olhares aos textos dos depoimentos, podemos construir um processo de significação a respeito de como as práticas meditativas influenciaram a percepção subjetiva dos participantes sobre a ideia do que entendiam por qualidade de vida.

No percurso de análise discursiva, demo-nos conta da estruturação de um imaginário de bem-estar subjetivo percebido em razão da participação no grupo, ou seja, pelo fato de os membros assistirem aos vídeos e realizarem as práticas guiadas de meditação. O que mais nos chamou a atenção foi o uso, por parte de diferentes participantes, de vocábulos e de expressões que semanticamente visam a intensificar esse bem-estar. O P6 expõe que: “o **melhor** que estou fazendo nessa quarentena é a meditação”, juntamente com suas orações. Já P7, igualmente, sinaliza uma construção bastante semelhante: “a **melhor** decisão que tomei foi de participar do grupo de meditação”, apontando a importância da ação extensionista no momento de isolamento social. Outros participantes utilizam expressões que também valorizam de forma intensa as atividades do grupo: “nos faz um bem **enorme**” (P8); “Estão sendo **muito** bons os vídeos” (P10); “tirar **muííssimo** proveito!!!” (P11) e “porque é **muito** bom **demais!**”; “me faz **muito** bem” (P14).

3.3 Imaginário da “**gratidão como valor**” - ENUNCIADOS:

Depoimento 2 – “E sou muito grata pelo que você tá fazendo (...) gratidão muito grande!”

Depoimento 4 – “Obrigada por me incluir nos grupos de whatsapp!”

Depoimento 5 – “Gratidão pelo seu trabalho!”

Depoimento 7 – “Gratidão.”

Depoimento 8 – “(...) quero te agradecer por continuar nos mandando os vídeos (...) muito obrigada e que você seja sempre abençoado por esse trabalho!”

Depoimento 9 – “Gratidão imensa! Muito obrigada por tudo e obrigada por compartilhar de forma tão tranquila todo o seu conhecimento e de forma que faz sentido e que a gente consegue aprender e mais que isso, a gente consegue colocar em prática tudo isso. Gratidão imensa!”

Depoimento 11 – “Estou grata por estar fazendo parte de suas práticas!”

Depoimento 13 – “Em primeiro lugar, gostaria de te agradecer por disponibilizar as práticas de meditação pela internet.”

Depoimento 14 – “Só tenho a dizer que é muita gratidão, gratidão e gratidão (...) Te agradeço muito, muito, muito! Meu depoimento é muito simples, apenas resume-se numa palavra: gratidão, sempre, tá amigo?”

Ainda no que diz respeito à compreensão subjetiva da qualidade de vida, Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 28) sinalizam que se trata da esfera de observação dos *valores* que os indivíduos consideram importantes em seu cotidiano. Valores não materiais, como realização pessoal, inserção social e felicidade.

Nos depoimentos, percebemos uma recorrência semântica na estruturação da ‘gratidão’ como um valor relevante, o qual se associou à participação dos indivíduos no grupo “Meditação na UFSJ”.

Dos 15 depoimentos que constituíram o *corpus* de análise desse texto, 9 (nove) fazem referência à gratidão e são explicitamente apontados 18 (dezoito) termos ligados à gratidão: P2 (“muito grata”, “gratidão”); P4 (“obrigada”); P5 (“gratidão”); P7 (“gratidão”); P8 (“te agradecer”; “muito obrigada”); P9 (“gratidão”, “muito obrigada”, “obrigada”, “gratidão”); P11 (“grata”); P13 (“te agradecer”); P14 (“muita gratidão”, “gratidão e gratidão” (...)) “Te agradeço muito, muito, muito! Meu depoimento é muito simples, apenas resume-se numa palavra: gratidão, sempre”).

Os neurocientistas Rick Hanson e Richard Mendius discutem a respeito de quão benéfico é para o cérebro cultivar estados ditos ‘positivos’. Esse cultivo se torna possível pela capacidade, para a qual dá-se o nome de ‘neuroplasticidade’, que o cérebro tem de “[...] aprender – e, portanto, de transformar-se”. Quando estados positivos vão se tornando familiares geram-se “[...] mudanças duradouras nos tecidos físicos do cérebro, afetando o bem-estar [...]” (HANSON; MENDIUS, 2012, p. 88, 89).”

As pesquisas demonstram que a gratidão faz, realmente, bem; e que há uma relação entre a prática meditativa, a valorização de pequenos prazeres e a geração do afeto da gratidão. Susan Bauer-Wu, Professora Associada de Enfermagem da Universidade Emory, em Atlanta, estuda os benefícios das práticas de *Mindfulness* nos efeitos do estresse crônico. Em sua investigação, pode afirmar que “[...] pessoas gratas pelo que têm na vida são mais felizes, menos tristes e deprimidas, mais satisfeitas com a vida em geral, e têm mais vitalidade, otimismo e menos estresse do que aquelas que não expressam gratidão.” Para ela, “[...] o cultivo de *Mindfulness* é a chave para despertar e vivenciar pequenos prazeres em plenitude [...]”, gerando, por conseguinte, a gratidão.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tivemos o objetivo, neste trabalho, de apresentar o relato de experiência relacionado à ação extensionista “Meditação na UFSJ”, pela qual conteúdos temáticos e práticas de *Mindfulness* foram ofertados, por meio remoto, a um grupo de pessoas. A atividade se voltou para uma proposta de promoção de qualidade de vida, no contexto do isolamento social, provocado pela pandemia do Coronavírus. Seus resultados foram avaliados tomando-se por base uma análise qualitativa de cunho discursivo, baseada na categoria dos imaginários sociodiscursivos da Teoria Semiológica de Patrick Charaudeau.

Ancorando-nos na fundamentação teórica apresentada, pudemos perceber que não são, necessariamente, os eventos estressores que nos levarão à condição de estresse elevado, mas, sim, a maneira como percebemos esses eventos. Ao nos retirar do estado de *piloto automático*, *Mindfulness* propicia a criação de um *espaço* entre os estímulos provocados por pensamentos e emoções e a resposta que damos a eles. Por não nos identificarmos com as ruminações mentais, passamos a ter certa liberdade de escolha de abandonar estados mentais aflitivos e perturbadores, e de cultivar, conscientemente, outros estados ou *posições de mente* mais saudáveis, tranquilos, capazes de promover bem-estar.

Em se tratando dos resultados da análise dos depoimentos dos participantes do grupo da ação extensionista, percebemos a demarcação de um imaginário de “bem-estar mental e emocional”, a partir do qual emergiram outros dois: o de “bem-estar subjetivo” e o de “gratidão como valor”. Mesmo num período tão desafiador, eivado de tantas incertezas e dores, como é o da pandemia do Coronavírus, notamos esses imaginários como expressões de uma melhora na qualidade de vida das pessoas, promovida pela prática de *Mindfulness*.

REFERÊNCIAS

- MEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de Vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, 2012.
- BAUER-WU, Susan. **As folhas caem suavemente**. São Paulo: Palas Athena, 2014.
- BODHI, Bhikkhu. **O nobre Caminho Óctuplo**. Belo Horizonte: Edições Nalanda, 2018.
- CHARAUDEAU, Patrick. **Discurso político**. São Paulo: Contexto, 2006.
- DEMARZO, M.; CAMPAYO, J. G. **Manual prático de mindfulness**: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- FREITAS, Maria Teresa A. **O pensamento de Vygotsky e Bakhtin no Brasil**. Campinas: Papyrus, 1994.
- HANSON, R.; MENDIUS, R. **O cérebro de Buda**: Neurociência para a felicidade. São Paulo: Alaúde Editorial, 2012.
- KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness-Based Interventions in Context**: Past, Present, and Future. Massachusetts: Wiley Online Library, 2003.
- KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017a.
- KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo: Palas Athena, 2017b.
- PALMO, Jetsunma. Tenzin. **No coração da vida**: sabedoria e compaixão para o cotidiano. Teresópolis: Lúcida Letra, 2014.
- RICARD, M.; SINGER, W. **Cérebro e meditação**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.
- RINPOCHE, Yongey. Mingyur. **Alegria de viver**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.
- WILSON, S. Rue. **Managing Fears and Anxiety around the Coronavirus (COVID-19)**. 2020. Disponível em:
https://www.harvard.edu/sites/default/files/content/coronavirus_HUHS_managing_fears_A2%5B5%5D.pdf. Acesso em: 14 abr. 2020.

Artigo recebido em 13 de julho de 2020.
Artigo aprovado em 28 de março de 2021.